

BALI

5.-17. MARS

**YOGA-RETREAT MED KARINA FLIKKA
OPPLEV BALIS UNIKE STILLHETSDØGN**

13 DAGER

KUN KR. 27.900,-



OK Reiser



BALI

5. - 17. MARS

Bli med på en 13-dagers yogareise til Bali, der vi får oppleve den vakre øyas mest unike og betydningsfulle høytid; Nyepi - balinesisk nyttår.



I et helt døgn stopper Bali opp - for å vende blikket innover og skape harmoni med naturen og seg selv.

For oss blir dette en sjelden mulighet til å senke tempoet og kjenne hvordan ekte stillhet påvirker kropp og sinn.

Omgitt av Balis frodige natur og spirituelle atmosfære inviteres vi til å senke pulsen så dypt at det vi søker blir tydelig.

Ikke bare som en tanke, men som en ro du kan stå i.



TUREN INKLUDERER

Fly tur/retur Stavanger - Bali
6 netter i Ubud på Adiwana Resort Jembawan (4*)
4 netter i Sanur på Hyatt Regency Bali (5*)
10 frokoster, 1 lunsj og 1 middag
All nødvendig busstransport på Bali
Daglig yogaprogram med Karina Flikka
Reiseleder fra OK Reiser, Vidar Abrahamsen
Mulighet for unike opplevelser av Balis kultur og natur

PRIS: KR. 27.900,-
per person i delt dobbeltrom





BALI

5. - 17. MARS

YOGA VED KARINA FLIKKA

Midt mellom frodige rismarker som bølger i grønt, under palmer som hvisker med vinden, finnes et sted hvor du ikke trenger å bli noe mer.

Med daglige yogaklasser, meditasjon, pustearbeid og tid til egen refleksjon skaper vi rom for å lande i oss selv, lytte innover og finne ny klarhet.

Inspirert av energien rundt Balis unike stillhetsdøgn får vi utforske hva som skjer når vi demper støyen utenfra og gir plass til roen inni oss. Slik at når du reiser herfra, går du ikke bare videre i samme tempo som før. Du går i et tempo og en retning som faktisk er din.

Karina Flikka er sertifisert Jivamukti-yogalærer - èn av de mest anerkjente yogautdannelse i verden.

Hun er utdannet i urgammel tradisjonell balinesisk yoga, i tillegg til å være både Yin Yoga-, Restorative- og meditasjonslærer.

Hennes styrke ligger i å skape relasjoner til deltakerne på et følelsesmessig nivå. Hun tilbyr støtte og veiledning som hjelper deg å finne balanse, ro og indre styrke. Karina jobber til daglig på Jivamukti Yoga i Stavanger.





BALI

5. - 17. MARS

NYEPI - BALINESISK NYTTÅR

Det finnes store opplevelser i verden – festivaler, show og arrangementer skapt for å underholde.

På Bali finnes noe helt annet.

Her markeres overgangen til Nyepi, det balinesiske nyttåret, gjennom en av årets sterkeste kontraster:

først massiv lyd, bevegelse og intens energi
– deretter et helt døgn med total stillhet.



Kvelden før Nyepi fylles gatene av de mektige Ogoh-Ogoh-prosesjonene. Store figurer bæres gjennom landsbyene til lyden av trommer, gamelan, ild og rop.

Ritualet symboliserer renselse og det å drive bort uro, ubalanse og negative krefter før det nye året begynner.

Stemningen er kraftfull, rå og levende
– en kollektiv frigjøring av energi.



Dagen etter forandres alt. Hele Bali stanser opp. Gatene tømmes, lydene stilner og øya går inn i Nyepis dype ro.

Ingen trafikk, ingen musikk, ingen ytre distraksjoner
– bare stillhet, refleksjon og nærvær.

Sammen skaper disse dagene en sjelden påminnelse om livets balanse: mellom kaos og ro, bevegelse og hvile, det ytre og det indre.

Dette blir en opplevelse du sent vi glemme.





BALI

5. – 17. MARS

OPPDAG BALI

Kr. 2.490,- per person



I løpet av reisen inviterer vi til unike opplevelser og møter med Balis fantastiske kultur og natur. Få med deg disse uforglemmelige opplevelsene sammen med oss.

TRADISJONELL OGUH-OGUH FEIRING

Opplev den mektige prosjesjonen med imponerende figurer, rytmer og sterke tradisjoner – kvelden før Nyepi er preget av ritualer og ekte balinesisk åndelighet.

TIRTA EMPUL OG WATER BLESSING CEREMONY

Vi besøker et av Balis mest kjente templer og får oppleve et tradisjonelt balinesisk renselsesrituale

RISMARKENE I TEGALALANG

Vandre gjennom de frodige og grønne risterrassene og få innblikk i balinesisk liv og århundregamle tradisjoner.



MATLAGINGSKURS OG LOKALT MARKED, INKL. LUNSJ

Vi besøker et lokalt marked hvor vi lærer om balinesisk matkultur, før vi tilbereder en felles lunsj sammen

SOLNEDGANG OVER TANAH LOT, INKL. MIDDAG

Et av Balis mest ikoniske templer kommer til sin rett ved solnedgang – en magisk og stemningsfull opplevelse





BALI

5. - 17. MARS

FLY MED KLM
STAVANGER - BALI T/R

INKL. INNSJEKKET BAGASJE

5. mars kl 17:20 - 18:55	Stavanger - Amsterdam
5. mars kl 20:40 - 20:20(+1)	Amsterdam - Bali
16. mars kl 21:40 - 08:30	Bali - Amsterdam
17. mars kl 09:40 - 11:10	Amsterdam - Stavanger



UBUD - 6 NETTER
ADIWANA RESORT JEMBAWAN 4*

I DELT DOBBELTROM, INKL. FROKOST

Adiwana Resort Jembawan er et rolig boutique resort i hjertet av Ubud, omgitt av frodig natur. Her kombineres vakre fasiliteter med fokus på velvære, mat og mulighet for yoga og avslapning i fredelige omgivelser.



SANUR - 4 NETTER
HYATT REGENCY BALI 5*

I DELT DOBBELTROM, INKL. FROKOST

Hyatt Regency Bali er et elegant strandresort i Sanur, omgitt av tropiske hager og flotte bassengområder. Her våkner vi til lyden av bølgene fra stranden og kan spasere langs Sanurs hyggelige strandpromenade med lokale butikker, kaféer og restauranter.



OK Reiser



BALI

5. - 17. MARS

PROGRAM

DAG 1

Vi flyr fra Stavanger på kvelden og mellomlander i Amsterdam. Nattflyet videre gjør et kort stopp i Singapore for å fylle drivstoff på vei til Bali.



DAG 2

Ved ankomst Bali blir vi møtt av vår sjåfør som tar oss med til flotte Adiwana Resort Jembawan i Ubud.

Her skal vi bo de første 6 nettene i en frodig og vakker oase med kort gangavstand til alt hva Balis kulturelle sentrum har å by på.



DAG 3

I dag har vi en frivillig velkomstlunsj på hotellet og finner oss til rette på Bali.

Morgenyoga på hotellet.

OPPDAG BALI: Vi får en innføring i balinesisk nyttår av lokal guide, før vi opplever Ogoh-Ogoh-paraden i Ubud sammen utover kvelden.





BALI

5. - 17. MARS

PROGRAM

DAG 4

I dag er det Nyepi og resortet blir en fredfull ramme for en dag viet stillhet, nærvær og indre ro. Hele Bali står stille i dag.

Det blir et utvidet yogaprogram gjennom dagen, inspirert av Nyepi. Lunsj og middag på resortet er inkludert.



DAG 5

Bali våkner til liv igjen og vi utforsker øya sammen, eller du kan tilbringe dagen etter eget ønske.

Morgen- og ettermiddagsyoga på hotellet.

OPPDAG BALI: Water Blessing-seremonien ved Tirta Empul-tempelet, før turen går videre til vakre rismarker og frodige omgivelser. (09:00 - 14:00)



DAG 6

I dag kan du nyte solen ved bassenget eller utforske mer av Ubud på egenhånd. Koselige kafèer, restauranter og butikker/marked finnes i kort gangavstand fra hotellet.

Morgen- og ettermiddagsyoga på hotellet.



OK Reiser



BALI

5. - 17. MARS

PROGRAM

DAG 7

Siste hele dag i Ubud - bli med på en spennende lokal aktivitet eller finn din egen rytme i jungelbyen.

Ettermiddagsyoga på hotellet.

OPPDAG BALI: Vi besøker et lokalt marked, før vi sammen med lokale kokker tilbereder en smakfull lunsj sammen. (08:30-13:30)



DAG 8

Etter utsjekk fra hotellet setter vi kursen mot Sanur, på østkysten av Bali, hvor vi skal bo direkte på stranden resten av oppholdet. Vi sjekker inn på det flotte Hyatt Regency Bali.

Morgenyoga på hotellet i Ubud.



DAG 9

Få med deg soloppgangen på stranden og bli kjent i den hyggelige kystbyen Sanur. Langs strandpromenaden finnes mange lokale butikker og restauranter.

Morgen- og ettermiddagsyoga på stranden.





BALI

5. – 17. MARS

PROGRAM

DAG 10

Dagen tilbringes etter eget ønske, med mulighet for å oppleve en spektakulær solnedgang på kvelden.

Morgenyoga på stranden.

OPPDAG BALI: Vi besøker det ikoniske havtempelet Tanah Lot i solnedgang, inkludert en stemningsfull middag ved tempelet. (15:30-22:00)



DAG 11

Nyt solen og varmen på hotellet, eller utforsk Bali på egen hånd. Vi anbefaler gjerne en dagstur til de vakre øyene Nusa Lembongan og Nusa Penida.

Morgen- og ettermiddagsyoga på stranden.



DAG 12 & 13

Hjemreise fra Bali på kvelden. Tilbring dagen på stranden, ved bassenget eller gjør de siste innkjøpene til de hjemme.

Vi lander i Amsterdam på morgenen 17. mars og flyr videre til Stavanger. Hjemme i Norge tar vi farvel med våre medreisende – og sier på gjensyn etter mange gode minner fra Bali.





BALI

5. - 17. MARS

PRISER

TUREN INKLUDERER

Fly tur/retur Stavanger - Bali
6 netter i Ubud på Adiwana Resort Jembawan (4*)
4 netter i Sanur på Hyatt Regency Bali (5*)
10 frokoster, 1 lunsj og 1 middag
All nødvendig busstransport på Bali
Daglig yogaprogram med Karina Flikka
Reiseleder fra OK Reiser, Vidar Abrahamsen
Mulighet for unike opplevelser av Balis kultur og natur

PRIS: KR. 27.900,-
per person i delt dobbeltrom

EARLYBIRD-RABATT

Kr. 1.000,- i rabatt til de 10 første påmeldte

OPPDAG BALI - OPPLEVELSESPAKKE

KR. 2.490,-

ENKELTROMSTILLEGG

KR. 6.500,-

VIL DU REISE FRA EN ANNEN FLYPLASS?

Ta kontakt, så gir vi deg et tilbud





BALI

5. - 17. MARS

PÅMELDING OG VILKÅR

PÅMELDING

Meld deg på via våre nettsider, e-post eller telefon.

Nettside: okreiser.no/yoga

E-post: reis@okreiser.no

Telefon: 38350204



DEPOSITUM

Kr. 3.000,- i depositum ved påmelding.

Depositum er ikke refunderbart.

Restbeløp betales 60 dager før avreise.



HVA KOMMER I TILLEGG

Visa-on-arrival og turistskatt (ca. 450kr)

FORBEHOLD OG REISEVILKÅR

OK Reiser forbeholder seg retten til å gjøre endringer i oppgitt program og revurdere gjennomføring av turen (inkl. utflukter) ved for få påmeldte eller av andre grunner.

Se forøvrig våre reisevilkår på okreiser.no

Begrenset antall plasser -
meld deg på i dag!



OK Reiser